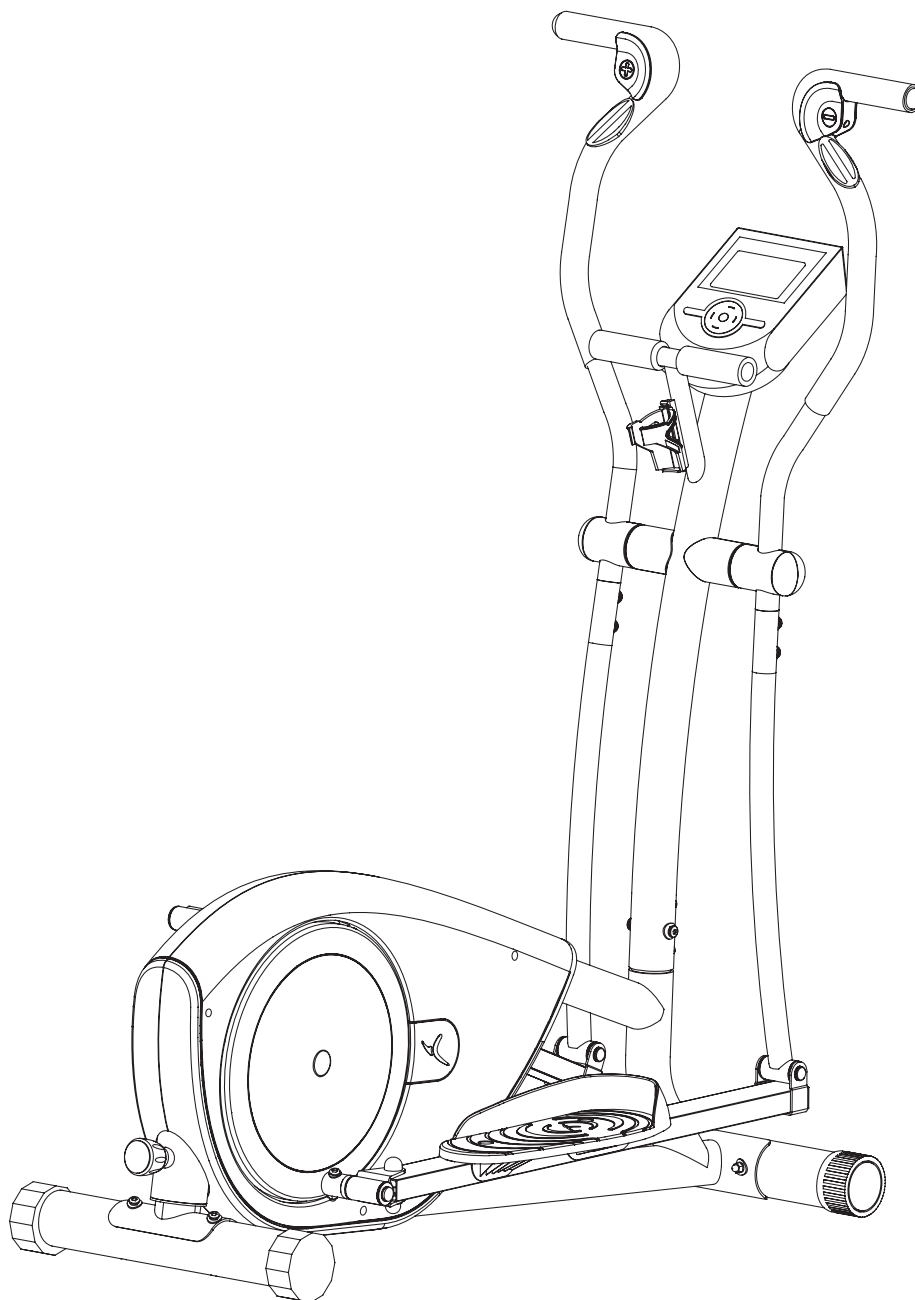
VE 580

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING
УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل الاستخدام
使用说明

DOMYOS

VE 580

Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

www.decathlon.com Made in China - Hecho en China 中國製造 - Произведено в Китае
Réf. pack : 1051.141 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品

MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب

A
M8*95L
x2
B
M8*20L
x6
C
M8*25L
x2
D
M8*45L
x4
E
M8*20L
x4
F
M5*15L
x2
G
M8*45L
x2
107
x2
108
x2
x2
x1

1
A
x2
B
x2
G
x2
107
x2
108
x2
1-1
A
x2
1
2
44
1-2
B
x2
1-3
107
108
107
G
x2

2
E
x4
OK
3
50
48
1
2-5
E
x4
x1
x1
1/2
2-1
2-2
2-3
2-4

3
C
x2
F
x2
3-1
5R
34
3
7
34
5L
C
C
3-2
F
F
78
79
7
63
31
61
5L
5R
34
3

4-1

B x2

4-3

B x2

B x2

4

20L

D x4

4-2

20R

90

95

4-4

M10

M12

5

Guidon mobile - Mobile handlebars - Manillar móvil
Mobiler Lenker - Manubrio mobile - Beweegbaar stuur
Guiador móvel - Kierownica ruchoma - Mozgatható kormány
Подвижный руль - Ghidon mobil - Mobilné riadidlá
Pohyblivá řidítka - Rörligt styre - Подвижно кормило
Hareketli gidon - Рухоме кермо - مقود متحرك
移动式手把

Capteurs de pulsations - Pulse sensors
Sensores de pulso - Pulssensoren
Sensori di pulsazioni - Hartslagsensoren
Sensores de pulsações - Czujniki pulsu
Pulzusszám-érzékelők - Датчики пульса
Captatori de pulsații - Snímač pulzu
Snímače tepu - Pulsgivare
Датчици на пулса - Nabız algılayıcılar
Пульсові сенсори - مجسات النبض
脉搏测试仪

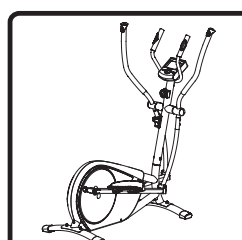
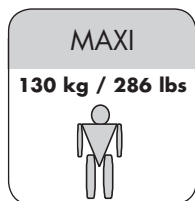
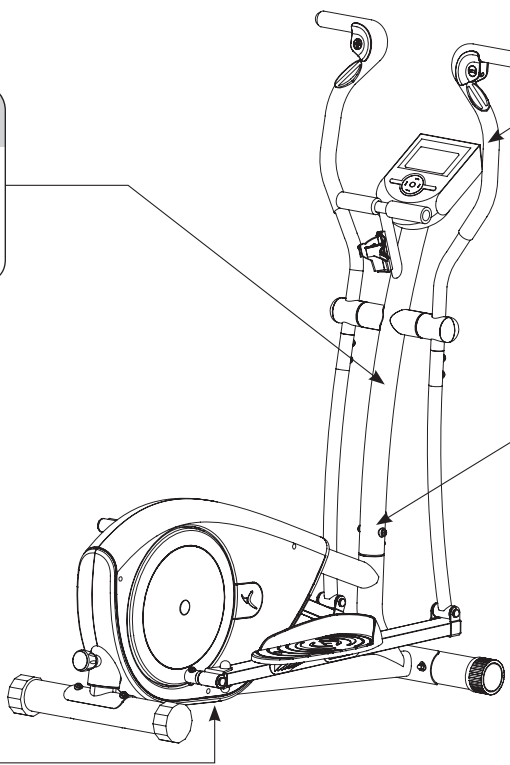
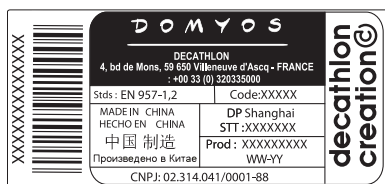
Console - Console
Consola - Konsole
Console - Console
Consola - Konsola
Műszerfal - Дисплей
Consolă - Konzola
Konzole - Konsol
Табло - Konsol
Приставка - الكونسول
控制面板

Molette de réglage de la résistance
Resistance adjustment knob
Rueda de ajuste de la resistencia
Widerstands-Einstellrädchen
Rotella di regolazione della resistenza
Knop instelling weerstand
Botão rotativo de regulação da resistência
Rolka regulująca opór
Ellenállás-szabályzó kerék
Переключатель уровня нагрузки
Moletă pentru reglarea nivelului de dificultate
Nastavovacie koliesko odporu
Kolečko pro nastavení odporu
Tumhjul för inställning av motståndet
Ролка за регулиране на съпротивлението
Dayanıklılık ayarlama kolu
Рукоятка регулювання опору
بركة ضبط المقاومة
松紧调节齿轮

Guidon fixe - Fixed handlebars
Manillar fijo - Fester Lenker
Manubrio fisso - Vast stuur
Guiador fixo - Kierownica stała
Rögzített kormány - Неподвижный руль
Ghidon fix - Fixné riadidlá
Pevně zafixovaná řidítka - Fast styre
Фиксирано кормило - Sabit gidon
Нерухоме кермо - مقود ثابت
固定式手把

Pédale - Pedal
Pedal - Pedal
Pedale - Pedaal
Pedal - Pedał
Pedál - Педаль
Pedală - Pedál
Šlapky - Pedal
Педал - Pedal
Педаль - البدال
踏板

Compensateur de niveau - Level adjuster
Compensador de nivel - Niveauausgleicher
Compensatore di livello - Stelschroef niveau
Compensador de nível - Regulacja poziomu
Szintbe állítás - Компенсатор неровности пола
Compensator de nivel - Vyrovnávací kompenzátor
Kompenzátor úrovně - Nivåkompensator
Компенсатор на нивото - Seviye denkleştirici
Зрівнювач рівню - معدل المستوى
水平补偿器

Roulettes de déplacement - Castors
Ruedas de desplazamiento - Transportrollen
Rotelle di spostamento - Transportwieltjes
Rodinhas de deslocação - Rolki transportowe
Görgők a mozgatáshoz - Транспортировочные колесики
Rotițe de deplasare - Premiestňovacie kolieska
Přemísťovací kolečka - Flytthjul
Колелца за преместване - Hareket tekerlekleri
Коліщатка для пересування - عجلات التحريك
移动滚轮

AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains,pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze
e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of
afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

AVISO

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu
może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektől

Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить
- Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата

ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate
- Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всяке не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

注意

- 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明，遵守其中的有关注意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。

PORTUGUÊS

Este produto é DIS compatível

Escolheu um aparelho de Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos-lhe a sua confiança. Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a forma. Este aparelho é criado por desportistas para desportistas. Teremos todo o prazer em receber todas as suas observações e sugestões relacionadas com os produtos DOMYOS. Para tal, a equipa da sua loja está à sua disposição, bem como o serviço de concepção dos produtos DOMYOS. Pode também encontrar-nos em www.DOMYOS.com.
Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja para si sinónimo de prazer.

APRESENTAÇÃO

Este produto é um produto de nova geração destinado a repor a boa forma. Está equipado com uma resistência magnética para um grande conforto de pedalagem, um funcionamento silencioso e sem solavancos. Este produto associa os movimentos circulares da bicicleta, os movimentos horizontais da caminhada a pé e os movimentos verticais do step. O movimento elíptico das pernas, associado ao movimento dos braços, permite desenvolver os nadegueiros, os quadríceps, a barriga das pernas, os dorsais e os bíceps. A bicicleta elíptica constitui uma excelente forma de actividade cardio-training. O aparelho elíptico permite tonificar as pernas e os nadegueiros bem como a parte de cima do corpo (busto, costas e braços). Os músculos da barriga das pernas e a parte baixa dos abdominais participam também no exercício. Pode reforçar o trabalho dos nadegueiros pedalando de acordo com um movimento traseiro.
O treino neste aparelho destina-se a aumentar a sua capacidade cardiovascular. Com base neste princípio, você melhora a sua condição física, a sua resistência e queima calorias (actividade indispensável para perder peso em associação com um regime).

ADVERTÊNCIA

A busca da forma física deve ser feita de modo CONTROLADO. Antes de iniciar qualquer programa de exercício, consulte o seu médico. Tal é particularmente importante para as pessoas com mais de 35 anos, com problemas de saúde prévios ou que não pratiquem desporto há vários anos. Leia todas as instruções antes da utilização do aparelho.

SEGURANÇA

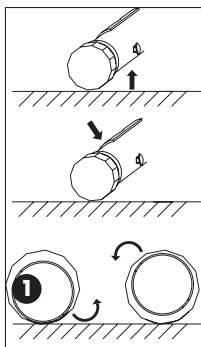
Para reduzir o risco de ferimentos graves, leia as precauções de emprego importantes abaixo antes de utilizar o produto.

1. Leia todas as instruções deste manual antes de utilizar o produto. Utilize somente este aparelho tal como descrito neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de vida do aparelho
2. Cabe ao proprietário assegurar-se de que todos os utilizadores do aparelho estão devidamente informados sobre todas as precauções de emprego
3. A DOMYOS descarta-se de qualquer responsabilidade decorrente de queixas devido a ferimentos ou danos infligidos a qualquer pessoa ou bem, causados pela utilização incorrecta deste aparelho pelo comprador ou por qualquer outra pessoa
4. Este aparelho está em conformidade com as normas europeias (norma CE, normas (EN-957-1 e EN 957-9 classe HC) relativas aos aparelhos de fitness no âmbito de um uso doméstico e não terapêutico (equivalente GB17498). Não utilize o aparelho em qualquer contexto comercial, de aluguer ou institucional.
5. Utilize o produto no interior de um local sem obstáculos, numa superfície plana, ao abrigo da humidade e das partículas de poeira.
6. Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente para acesso e passagem à volta do aparelho em segurança total. Não guarde nem utilize o aparelho no exterior.
7. É da responsabilidade do utilizador inspeccionar e aparafusar, se necessário, todas as peças antes de qualquer utilização do aparelho.
8. Substitua de imediato todas as peças gastas ou defeituosas.
9. Qualquer operação de montagem/desmontagem no aparelho tem de ser efectuada com cuidado.
10. Não repare o seu aparelho
11. No caso de degradação, não utilize mais o aparelho e entregue-o na sua loja Décathlon.
12. Não guarde o aparelho num local húmido (na beira da piscina, casa de banho...)
13. Para uma maior protecção, cubra o chão debaixo do produto com um tapete de chão adaptado, disponível nas lojas Décathlon.
14. Nunca permita a presença de mais de uma pessoa de cada vez no aparelho.
15. Não aproxime as suas mãos e pés das peças em movimento
16. No decorrer dos exercícios, mantenha as costas direitas.
17. Prenda o seu cabelo para não o incomodar durante o exercício
18. NÃO use roupas largas ou descaídas que possam ficar presas na máquina.
19. Para subir ou descer ou ainda para utilizar o produto, segure-se sempre ao guiador fixo.
20. Mantenha sempre as crianças e os animais domésticos afastados do aparelho
21. Existem vários factores que podem afectar a precisão de leitura do sensor de pulsações, sendo que este não é uma ferramenta médica..
22. Assim, destina-se apenas a ajudá-lo a determinar a tendência geral do ritmo cardíaco.

Aviso médico

23. As pessoas que usam um estimulador cardíaco, um desfibrilador ou qualquer outro dispositivo electrónico implantado são avisadas de que a utilização do sensor de pulsações faz-se por sua conta e risco.
24. Antes da primeira utilização, recomenda-se a realização de um exercício de teste sob o controlo de um médico.
25. As mulheres grávidas não devem utilizar o sensor de pulsações.
26. Antes de qualquer utilização, consulte o seu médico.
27. Quando parar o exercício, pedale diminuindo progressivamente a velocidade até à paragem completa dos pedais.

REGULAÇÕES

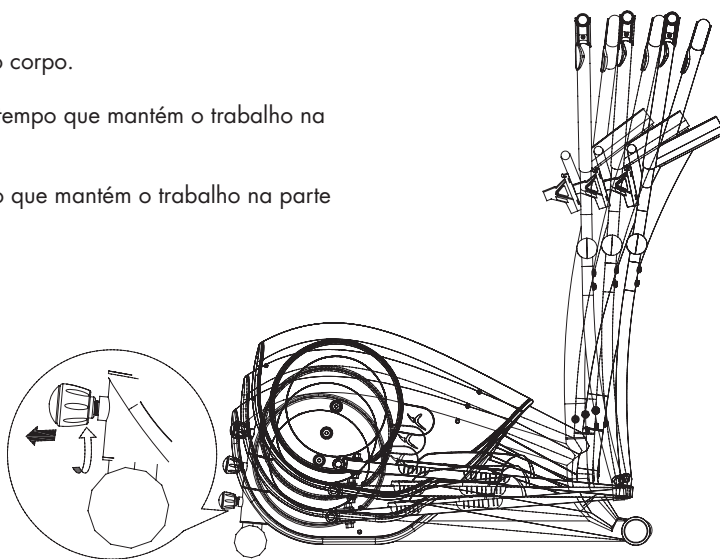
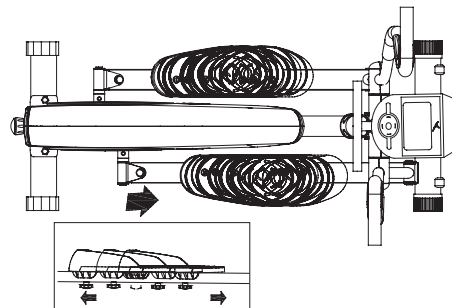
❶ NIVELAMENTO DA BICICLETA

AVISO : É necessário descer da bicicleta elíptica para proceder ao nivelamento do produto.
No caso de instabilidade da bicicleta durante a utilização, rode um dos compensadores de níveis, os dois até à eliminação da instabilidade.

❷ REGULAÇÃO DA RESISTÊNCIA
Segundo a definição EN (Norma Europeia), este produto é um "produto de velocidade independente".
Pode regular o binário de travagem não apenas através da frequência de pedalagem mas também através da escolha do nível de resistência de forma manual (rodando o botão de controlo de binário nos produtos não motorizados, premindo os botões +/- nos produtos motorizados).
Contudo, se mantiver o mesmo nível de resistência, o binário de travagem acaba por aumentar/decrescer à medida que a frequência de pedalagem for aumentando/diminuindo.

❸ REGULAÇÃO DA INCLINAÇÃO
Pode regular a inclinação da sua bicicleta elíptica regulando a altura do pé traseiro.
Dispõe de três posições pré-determinadas:
Posição baixa = 0 graus
Trabalha de forma idêntica a parte de cima e a parte de baixo do corpo.
Posição intermédia = 5 graus
Trabalha mais intensamente a parte de cima do corpo ao mesmo tempo que mantém o trabalho na parte de baixo do corpo.
Posição alta = 10 graus
Trabalha intensamente a parte de cima do corpo ao mesmo tempo que mantém o trabalho na parte de baixo do corpo.
Para mudar a inclinação da sua bicicleta:

1. Desça da bicicleta
2. Coloque-se por detrás da bicicleta
3. Para ajustar a altura, desaperte e retire o botão rotativo situado no tubo do pé traseiro.

Regule a inclinação e volte a inserir o botão rotativo no tubo traseiro, apertando-o de novo até ao fim.

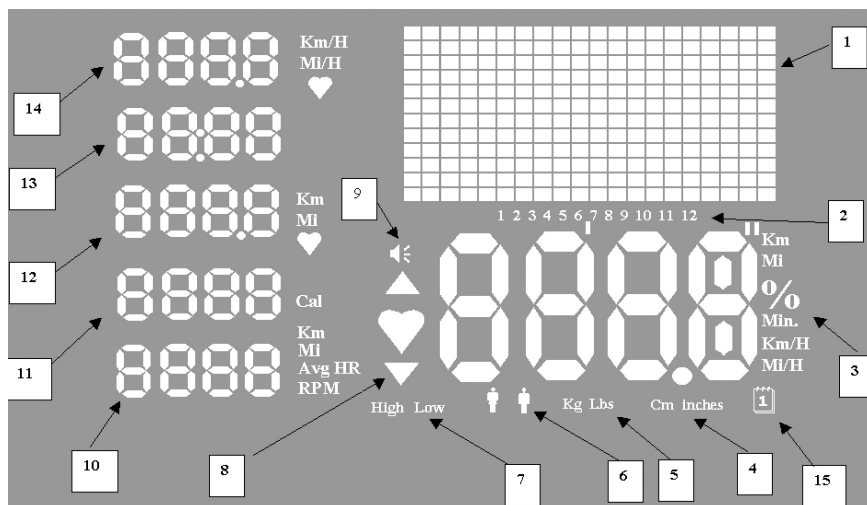
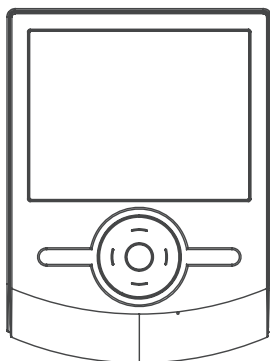
Atenção:
Certifique-se da colocação do botão no tubo do pé traseiro e aperte até ao fim.
Nunca exceda a altura máxima do tubo do pé traseiro.

❹ REGULAÇÃO DA POSIÇÃO DOS PEDAIS
Dispõe da possibilidade de regular a posição dos pedais aquando da montagem.
Existem 3 níveis de definições:
À frente: o mais perto possível do guiador.
A meio.
Atrás: o mais afastado do guiador.
A posição óptima definida é a posição central.
Contudo, para um melhor desempenho e para se adaptar da melhor forma possível à sua morfologia, esta regulação permite-lhe optimizar a sua posição na bicicleta elíptica.
A posição à frente adequa-se na perfeição às pessoas que medem menos de 175 cm e a posição traseira adequa-se especificamente as pessoas que medem mais de 185 cm.

DESLOCAÇÃO DO PRODUTO

AVISO : É necessário descer da bicicleta elíptica para proceder a qualquer tipo de deslocação.
No chão, coloque-se diante do produto, segure no guiador e puxe a bicicleta na sua direcção. O produto ficará, então, apoiado sobre as rodinhas de deslocação: pode deslocá-lo. Quando a deslocação terminar, acompanhe o retorno dos pés traseiros ao chão.

MANUTENÇÃO

Utilize um pano macio para eliminar as partículas de pó.
As manchas resistentes (tipo suor) podem ser eliminadas com a ajuda de um pano ligeiramente humedecido.

CONSOLA FC600

VISUALIZAÇÃO

1. Zona de visualização dos programas – ECRÃ PRINCIPAL
2. Indicação de selecção dos programas
3. Visualização da VELOCIDADE (km/h - Mi/h), da DISTÂNCIA (km - Mi) ou da FREQUÊNCIA CARDÍACA (BPM) em função das escolhas de visualização feitas pelo utilizador.*
4. Indicador não utilizado na FC600
5. Indicador não utilizado na FC600
6. Indicador de selecção do SEXO (Homem / Mulher)
7. Indicador para a parametragem das zonas alvo cardíacas :
   HIGH / altas (100% do valor máx.)
   LOW / baixas. (70% do valor máx.)
8. Visualização de saída da zona alvo cardíaca.
9. Indicador sobre a presença ou não do aviso sonoro de saída da zona alvo cardíaca.
10. Visualização da DISTÂNCIA percorrida
11. Visualização das Calorias gastas (Cal)
12. Visualização da DISTÂNCIA ou da FREQUÊNCIA CARDÍACA em função das escolhas de visualização feitas pelo utilizador no ecrã principal.
13. Visualização da Contagem decrescente, 20 minutos por defeito (duração regulável entre 10 e 180 minutos por intervalos de 5 minutos).
    a. Se a duração restante for superior a 1h ➡ Visualização HH :MM
    b. Se a duração restante for inferior a 1h ➡ Visualização HH :MM

Se não ocorrer pedalagem durante uma duração superior de 5 segundos, a contagem decrescente pára bem como o cálculo das CALORIAS.
A contagem decrescente arranca de novo, bem como o cálculo das CALORIAS, no primeiro ciclo de pedalagem.

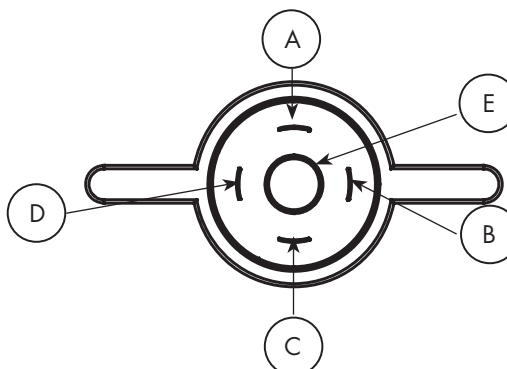
14. Visualização da VELOCIDADE ou da FREQUÊNCIA CARDÍACA em função das escolhas de visualização feitas pelo utilizador no ecrã principal.
15. Indicador de selecção da IDADE do utilizador.

* Durante o exercício, o utilizador pode modificar a visualização premindo o botão central B ou D.

Reposição para zero do produto :
o produto entra no modo em espera ao fim de cerca de dez minutos de inactividade.
Os indicadores são repostos para 0 aquando do modo de standby (sem memorização dos dados).
O contador é activado desde a primeira rotação dos pedais ou no caso de se premir um dos botões.

FUNÇÃO DOS BOTÕES

O sistema de navegação da sua consola FC600 é constituído por :

- um botão central de regulação e de validação, E
- 2 botões de navegação nos ecrãs, B e D
- 2 botões de modificação dos valores A e C

FUNÇÕES

Velocidade : Esta função permite indicar uma velocidade estimada, sendo que esta pode ser em km/h (quilómetros por hora) ou em Mi/h (milhas por hora) em função da posição do interruptor na parte de trás do produto (consultar esquema).

Distância : Esta função permite indicar uma distância estimada desde o início do exercício.
Esta pode ser em km (quilómetros) ou em M (milhas) em função da posição do interruptor na parte de trás do produto.

Tempo : Esta função indica a duração decorrida após o início do exercício, em Minutos : em Segundos (MM :SS) durante a primeira hora e, depois, passa a Horas: Minutos (HH :MM).

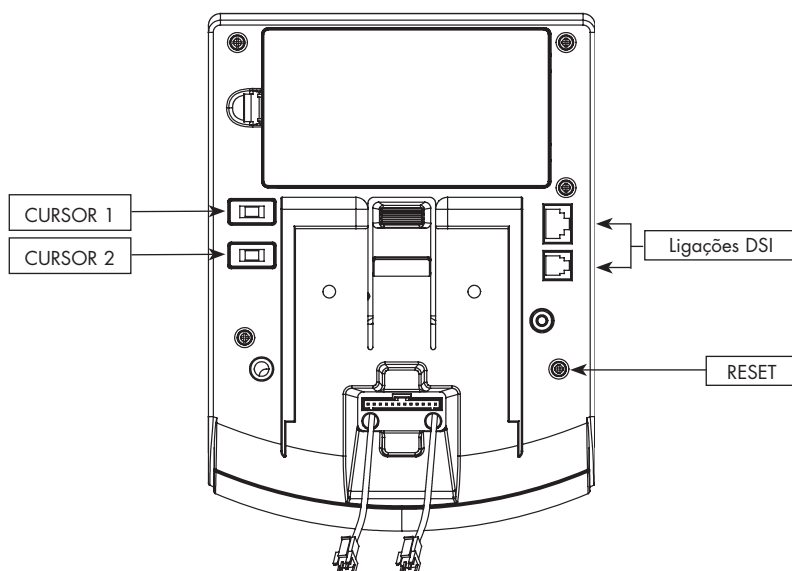
Calorias : Esta função apresenta uma estimativa das calorias gastas desde o início do exercício.

Frequência cardíaca*: a medição da frequência cardíaca faz-se com a ajuda dos sensores de pulsação presentes no guiador. sua frequência cardíaca é visualizada em número de batimentos por minuto.

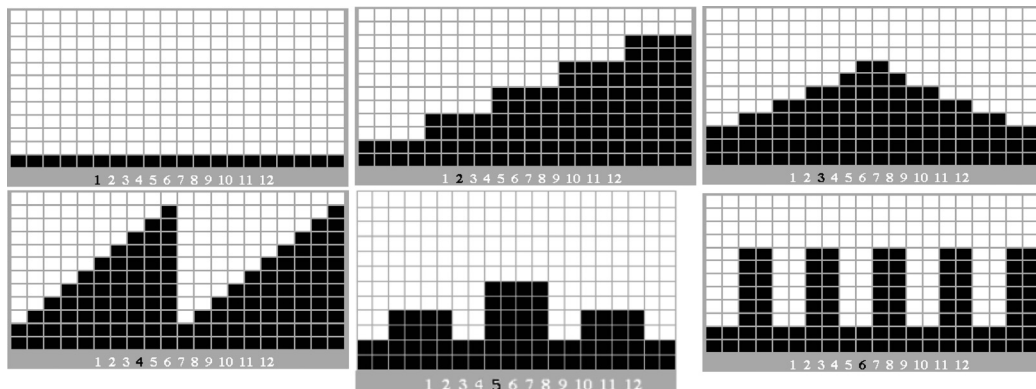
***Atenção :** Trata-se de uma estimativa, que não deve ser considerada, em caso algum, como garantia médica.
***Atenção :** Durante um período de várias dezenas de segundos ou aquando de um salto de frequência, torna-se possível que o valor visualizado não seja consistente com o seu ritmo cardíaco real. Tal deve-se à inicialização do algoritmo.
***Atenção :** Sob a influência de um campo magnético forte, o valor das pulsações pode sofrer uma modificação.

REGULAÇÃO NA PARTE DE TRÁS DA CONSOLA

Cursor 1 : selecção do tipo de aparelho no qual a sua consola é utilizada: VM (Bicicleta Magnética) / VE (Bicicleta Elíptica)

Cursor 2 : selecção da unidade de medida da DISTÂNCIA : MI (Milhas) / KM (Quilómetros)

PROGRAMAS

Lembrete: uma pressão longa do botão E pára o programa em curso.
Pode fazer desfilar os programas premindo os botões B e D. Seleccione-os com o botão E.

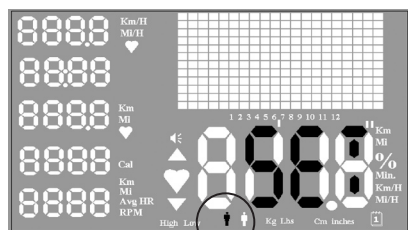
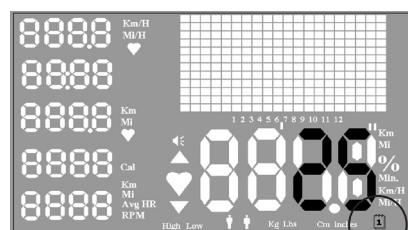
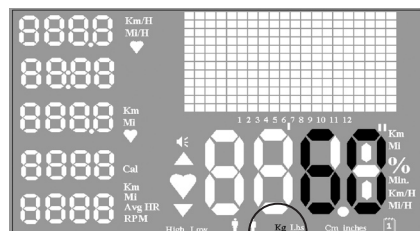
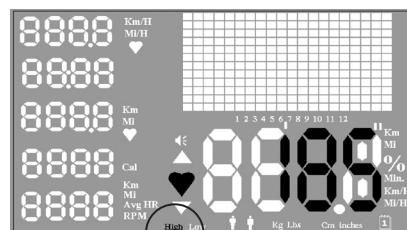
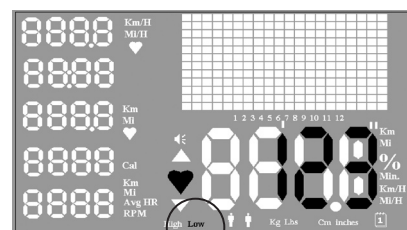
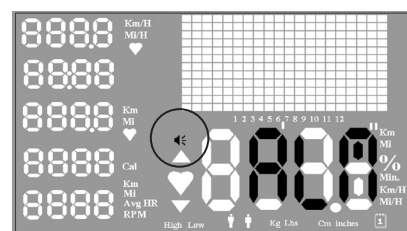
Programas 1 a 6
Escolha o tempo de exercício com os botões A e C e valide com o botão E. Pode aumentar a intensidade do exercício com os botões A e C quando o programa se inicia.

PARAMETRAGEM

Para entrar no modo de parametragem, pressionar longamente o botão E quando o ecrã apresenta a palavra SEL.

Se não tiver iniciado o seu exercício, a pressão longa do botão E assegura a entrada no modo de parametragem de forma directa.
Se estiver a meio do exercício, a pressão longa do botão E pára o programa em curso. A palavra STOP é apresentada no ecrã principal durante 15s. Durante este tempo, poderá ver visualizados os dados do seu exercício anterior. O ecrã apresenta, de seguida, a palavra SEL. Prima de novo longamente o botão E para entrar no modo de parametragem.

Neste modo de parametragem, pode indicar o seu SEXO, IDADE e PESO. O aparelho propõe-lhe, então, uma zona alvo cardíaca que corresponde, por defeito, para o máximo, a 100% do ritmo cardíaco aconselhado e, para o mínimo, a 70% deste valor máximo. Pode fazer variar estes 2 valores graças aos botões A e C.

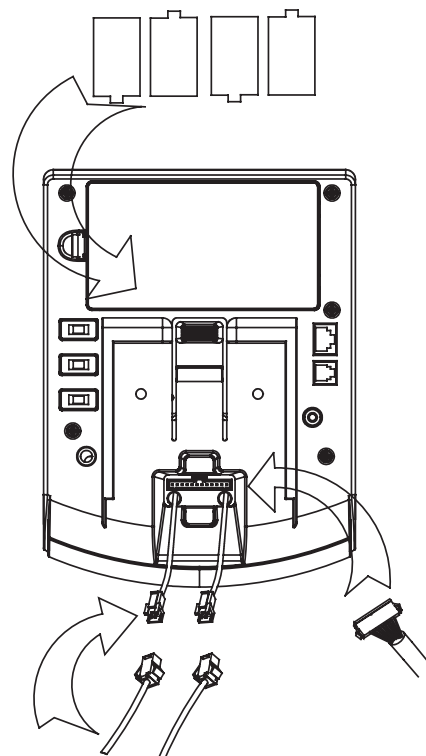
Os botões A e C permitem-lhe aumentar ou diminuir os valores. Uma pressão longa permite fazer desfilar mais rapidamente os valores com base nestes botões.

O botão B permite-lhe validar a sua selecção e passar para a parametragem seguinte. No caso de erro, utilize o botão D para voltar aos ecrãs anteriores.

UTILIZAÇÃO

A sua consola funciona com corrente de rede ou com pilhas.
Ao fim de 10 minutos de inactividade, a consola desliga-se.
É aconselhável retirar as pilhas se não utilizar a consola por longos períodos de tempo ou se a utilizar habitualmente ligada à corrente de rede.

INSTALAÇÃO DAS PILHAS

1. Retire a consola do respectivo suporte, retire a tampa do compartimento que se situa na parte de trás do produto e insira quatro pilhas de tipo LR 14 (1,5 V) no compartimento previsto para este efeito na parte de trás do ecrã.
2. Certifique-se de que insere correctamente as pilhas e do contacto perfeito com as molas.
3. Volte a colocar a tampa do compartimento para pilhas do produto e certifique-se da sua segurança.
4. Se a leitura for ilegível ou parcial, por favor retire as pilhas, espere 15 segundos e volte a colocá-las no lugar.
5. Se retirar as pilhas, a memória do computador é apagada.

RECICLAGEM :
O símbolo «caixote do lixo com traço oblíquo por cima» significa que este produto e as pilhas que contém não podem ser deitados fora com o lixo doméstico. Estão sujeitos a uma triagem selectiva específica. Deposite as pilhas, bem como o seu produto electrónico em fim de vida útil, num local de recolha autorizado para os reciclar. Esta reciclagem do seu lixo electrónico permitirá a protecção do ambiente e da sua saúde.

DIAGNÓSTICO DAS ANOMALIAS

- Se constatar a ocorrência de distâncias ou velocidades anómalas, verifique se o interruptor na parte de trás da consola está na posição VM para bicicleta magnética ou VE para bicicleta elíptica. Prima o botão RESET para que se dê a mudança.

- Nas bicicletas magnéticas, cada rotação do pedal corresponde a uma distância de 4 metros; nas bicicletas elípticas, 1 rotação do pedal corresponde a uma distância de 1,6 metros (estes valores correspondem a valores médios em bicicleta ou a pé.)

- Se o indicador de ritmo cardíaco (3,12, 14) não piscar ou piscar de forma irregular, verifique se as suas mãos estão devidamente posicionadas e se os sensores não estão demasiado húmidos.

- Se constatar que o contador não apresenta as unidades de medida correctas para a distância, verifique se o interruptor na parte de trás da consola está na posição Mi para uma visualização em milhas ou na posição Km para uma visualização em quilómetros. Prima o botão RESET para que se dê a mudança.

Se o contador não ligar :
- Se estiver a funcionar com pilhas: verifique a posição correcta +/- das pilhas.
- No caso de persistência do problema, recomece com pilhas novas.
- Se estiver a funcionar ligado à corrente de rede: verifique a ligação adequada do adaptador à bicicleta.
- Nos 2 casos, verifique a ligação adequada dos cabos na parte de trás da consola e ao nível da montagem da potência com a armadura principal da bicicleta.

No caso de persistência do problema: Leve o seu produto para a loja DECATHLON mais próxima.

No caso de ruído proveniente do interior do cárter ou se não conseguir regular o nível de intensidade quando estiver no modo manual, não tente reparar. Leve o seu produto para a loja DECATHLON mais próxima.

O seu produto só deve ser utilizado com o transformador fornecido.

CARDIO-TRAINING

O exercício cardio-training é do tipo aeróbico (desenvolvimento na presença de oxigénio), permitindo melhorar a sua capacidade cardiovascular.
Mais precisamente, você melhora a tonicidade do conjunto coração/vasos sanguíneos.
O treino cardio-training leva o oxigénio do ar respirado aos músculos.
É o coração que bombeia este oxigénio para o corpo todo e, mais especificamente, para os músculos que trabalham.

CONTROLE O SEU PULSO

Medir regularmente o pulso durante a prática de exercício é indispensável para controlar o seu treino.
Se não possuir um instrumento de medição electrónica, eis como deve proceder:
Para medir o pulso, coloque 2 dedos a nível:
do pescoço, sob a orelha ou no interior do pulso, ao lado do polegar
Não exerça demasiada força: uma pressão demasiado grande diminui o fluxo de sangue e pode abrandar o ritmo cardíaco.
Depois de contar as pulsações durante 30 segundos, multiplique por 2 para obter o número de pulsações por minuto.
Exemplo:
75 pulsações contadas 150 pulsações/minuto

AS FASES DE UMA ACTIVIDADE FÍSICA

A - Fase de aquecimento: esforço progressivo.
O aquecimento é a fase preparatória de qualquer esforço e permite FICAR EM CONDIÇÕES IDEAIS para começar o seu desporto. É um MEIO DE PREVENÇÃO DAS LESÕES DOS TENDÕES E MÚSCULOS. Compreende dois aspectos: ACTIVAÇÃO DO SISTEMA MUSCULAR, AQUECIMENTO GLOBAL.

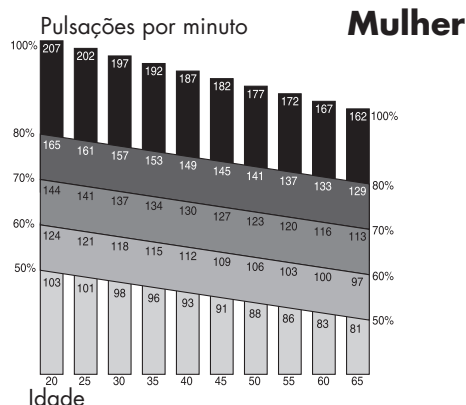
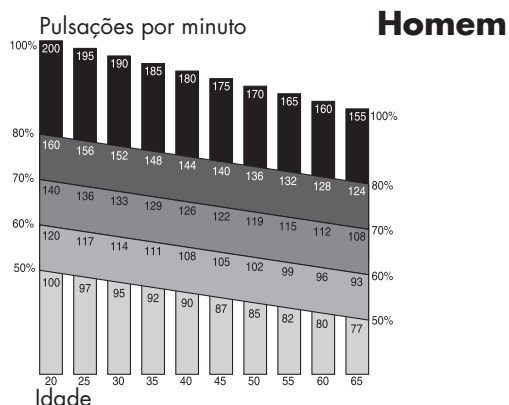
1) A activação do sistema muscular efectua-se aquando de uma SESSÃO DE ALONGAMENTOS ESPECÍFICOS que deve permitir PREPARAR PARA O ESFORÇO: cada grupo muscular é exercitado e as articulações são trabalhadas.
2) O aquecimento global permite activar progressivamente o sistema cardiovascular e respiratório, para uma melhor irrigação dos músculos e uma melhor adaptação ao esforço. Deve ser suficientemente prolongado: 10 min. para uma actividade de desporto nos tempos livres, 20 min. para uma actividade de desporto de competição. Deve ser salientado que o aquecimento deve ser mais prolongado: a partir dos 55 anos e durante a manhã.

B - Treino
O treino é a fase principal da sua actividade física.
Graças ao treino REGULAR, pode melhorar a sua condição física.
• Trabalho anaeróbico para desenvolver a resistência.
• Trabalho aeróbico para desenvolver a resistência cardiopulmonar.

C - Regresso à calma
Corresponde à continuidade de uma actividade de fraca intensidade, é a fase progressiva de "repouso".
O REGRESSO À CALMA assegura o retorno do sistema cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos ao estado "normal" (o que permite eliminar os efeitos secundários, tal como os ácidos lácticos, cuja acumulação é uma das causas principais das dores musculares, ou seja, das cãibras e das dores).

D - Alongamento
O alongamento deve seguir a fase de regresso à calma. Alongar-se após o esforço: minimiza a RIGIDEZ MUSCULAR devido à acumulação dos ÁCIDOS LÁCTICOS, "estimula" a CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

CARDIO-TRAINING: ZONA DE EXERCÍCIO

• Treino de 80 a 90% e para lá da frequência cardíaca máxima: Zona anaeróbia e zona vermelha reservadas aos atletas performantes e especializados.
• Treino de 70 a 80% da frequência cardíaca máxima: Treino endurance.
• Treino de 60 a 70% da frequência cardíaca máxima: Boa forma / Consumo privilegiado das gorduras.
• Treino de 50 a 60% da frequência cardíaca máxima: Manutenção / Aquecimento.

Se a sua idade for diferente nas propostas na tabela, pode utilizar as fórmulas seguintes para calcular a sua frequência cardíaca máxima correspondente a 100%.
Para os homens: 220 - idade
Para as mulheres: 227 – idade

UTILIZAÇÃO

Se for um principiante, comece por treinar durante vários dias com uma resistência e uma velocidade de pedalagem fraca, sem forçar, e fazendo, se necessário, intervalos para repousar. Aumente progressivamente o número ou a duração das sessões.

Manutenção/aquecimento: esforço progressivo a partir dos 10 minutos.
Para um trabalho de manutenção destinado a manter a forma ou concebido para uma reeducação, pode treinar todos os dias durante uma dezena de minutos.
Este tipo de exercício tem por propósito despertar os seus músculos e articulações ou poderá ser utilizado como aquecimento tendo em vista uma actividade física.
Para aumentar a tonicidade das pernas, escolha uma resistência mais significativa e aumente o tempo do exercício.
Como é óbvio, pode variar a resistência de pedalagem ao longo da sua sessão de exercício.

Trabalho aeróbico para se manter em forma: esforço moderado durante um período de tempo bastante longo (de 35 min. a 1 hora).
Se desejar perder peso, este tipo de exercício, associado a uma dieta, é a única forma de aumentar a quantidade de energia consumida pelo organismo. Para tal, é inútil esforçar-se para lá dos limites. É a regularidade do treino que permitirá obter os melhores resultados.
Opte por uma resistência de pedalagem relativamente fraca e realize o exercício ao seu ritmo mas no mínimo durante 30 minutos.
Este exercício vai levar ao aparecimento de uma ligeira camada de suor na pele mas não deve, em caso algum, estafar-se.
É a duração do exercício, a um ritmo lento, que pede ao organismo que este vá buscar a energia necessária às gorduras desde que pedale pelo menos trinta minutos, três vezes por semana no mínimo.

Treino aeróbico para resistência: esforço mantido durante 20 a 40 minutos.
Este tipo de treino visa o fortalecimento significativo do músculo cardíaco e melhora o trabalho respiratório
A resistência e/ou a velocidade de pedalagem é aumentada de forma a aumentar a respiração durante o exercício.
O esforço é mais sustentado que o trabalho para a obtenção de uma boa forma.
À medida que for treinando, poderá manter este esforço durante mais tempo, a um ritmo melhor ou com uma resistência superior.
Pode treinar pelo menos três vezes por semana para este tipo de treino.
Após cada treino, dedique alguns minutos a pedalar diminuindo a velocidade e a resistência para voltar à calma e levar progressivamente o organismo ao estado de repouso.

GARANTIA COMERCIAL

A DECATHLON garante este aparelho, peças e mão-de-obra, em condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as peças de desgaste e mão-de-obra, a contar da data de compra, sendo que a data no ticket da caixa é o comprovante da mesma.

A obrigação da DECATHLON em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do aparelho, à discrição da DECATHLON.

Todos os produtos nos quais a garantia se aplica têm de ser recebidos pela DECATHLON num dos seus centros autorizados, com portes pagos, acompanhados pela prova de compra.

Esta garantia não se aplica no caso de:
• Danos causados no decorrer do transporte.
• Utilização incorrecta ou utilização anómala.
• Reparações efectuados por técnicos não-autorizados pela DECATHLON.
• Utilização para fins comerciais.

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo os países e/ou províncias.

DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France